



Test uw risico op diabetes

Test uw risico op diabetes

1 op 10 Belgen heeft diabetes (of suikerziekte).

Door diabetes heeft u een verhoogd risico op gezondheidsproblemen zoals een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen.

Met het project Halt2diabets willen we diabetes vroeg opsporen. Want hoe vroeger diabetes ontdekt wordt, hoe kleiner de kans op gezondheidsproblemen.

Test daarom uw risico op diabetes via www.gezondheidskompas.be. U kunt de test ook op papier invullen bij uw apotheker of (huis)arts in uw buurt.

Wat is uw score?

Heeft u uw risico op diabetes getest op www.gezondheidskompas.be en is uw score:

- ≥ 12 , dan heeft u een groot risico op diabetes. Ga naar uw (huis)arts voor verder onderzoek.
- **Tussen 7 en 12**, dan heeft u een licht verhoogd risico op diabetes. Eet gezond, beweeg voldoende, vermijd lang stilzitten en stop met roken. Doe de test om de 3 jaar opnieuw.
- < 6 , dan heeft u weinig risico op diabetes. Blijf gezond leven om het risico laag te houden. Doe de test om de 3 jaar opnieuw.



Test uw risico op diabetes